

ACTIONS VERS UNE SANTÉ GLOBALE POSITIVE

LE CONTINUUM DU MIEUX-ÊTRE



SANTÉ PHYSIQUE

VIE ACTIVE : Profiter de toute occasion pour bouger et activer son corps (marche, course, yoga, tai-chi, opter pour l'escalier, etc.)

NUTRITION SAINE : Manger des aliments frais de couleurs variées non transformés

GESTION DE SON ÉNERGIE : Apprendre à recharger sa batterie au cours de la journée

HYGIÈNE DU SOMMEIL : Favoriser de saines habitudes de coucher et avoir un sommeil profond

Mieux-être
et Counseling

Un personnel enseignant épanoui!

www.mecee.ca

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

MAÎTRISE DE SOI : Accepter ses émotions sans les nier ou les laisser nous envahir.

LITTÉRATIE ÉMOTIONNELLE : Identifier ses émotions en les nommant et en répondant à leur besoins sous-jacents.

COMPÉTENCES ET VALORTISATION : Reconnaître sa juste valeur, sa place et ses compétences afin d'entretenir une bonne estime de soi.

ÉPANOUISSEMENT : Vivre pleinement son quotidien et ses interactions en ayant une attitude d'apprenti face aux événements de la vie.

SANTÉ PHYSIQUE

Vie active

Nutrition saine

Gestion de son énergie

Hygiène du sommeil

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Maîtrise de soi et autonomie

Littératie émotionnelle

Compétence et Valorisation

Épanouissement

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

RÉSILIENCE : Savoir utiliser ses ressources intérieures ainsi que ses qualités devant les adversités de la vie pour son bien et celui des autres.

HYGIÈNE DU CERVEAU : Vivre de saines habitudes afin de maintenir sa mémoire, sa concentration et son intelligence.

FLEXIBILITÉ ET ADAPTIBILITÉ : Être capable de mettre en perspective les situations afin de mieux les vivre.

PROTECTION ET SÉCURITÉ : Agir afin d'assurer sa protection et sa sécurité psychologique, tel qu'on le fait pour notre protection et sécurité physique.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Résilience

Hygiène du cerveau

Flexibilité et adaptabilité

Protection et sécurité

SANTÉ GLOBALE POSITIVE

SANTÉ SPIRITUELLE HUMAINE

POSITIVISME ET OPTIMISME : Être optimiste et promouvoir des valeurs positives telles la gentillesse, l'honnêteté, etc.

DÉPASSEMENT DE SOI : Se donner des défis réalistes afin de continuer à se dépasser.

COMPASSION ET BIENVEILLANCE : Vivre de la compassion et de la bienveillance envers soi et les autres.

PLEINEMENT PRÉSENT : Favoriser le moment présent. Être capable de se ramener dans le présent au lieu d'être prisonnier du passé ou se soucier de l'avenir.

SANTÉ SPIRITUELLE HUMAINE

Positivisme et optimisme

Dépassement de soi

Compassion et bienveillance

Pleinement présent

SANTÉ RELATIONNELLE

Intelligence communicative

Intelligence émotionnelle

Gestion de conflits

Altruisme et collégialité

SANTÉ RELATIONNELLE

INTELLIGENCE COMMUNICATIVE : Savoir utiliser une communication saine et constructive en tenant compte des enjeux sous-jacents (du JE vers un NOUS).

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Savoir reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et apprendre à composer avec les émotions des autres personnes.

GESTION DE CONFLITS : Savoir gérer des conflits relationnels gagnant-gagnant.

ALTRUISME ET COLLÉGIALITÉ : Avoir le souci de l'autre, et encourager le partage avec confiance